

と い よ し は る  
料理研究家 土井善晴

わたしは  
ことば

# ええかげんに しときや



1957年、大阪府生まれ。十文字学園女子大学招聘教授、甲子園大学客員教授、学習院女子大学非常勤講師。スイス、フランスでフランス料理を学び、帰国後、老舗料理店で日本料理を修業。1992年、「おいしいもの研究所」を設立。日本の伝統生活文化を現代に生かすすべを提案。著書に『土井善晴の素材のレシピ』（テレビ朝日）『一汁一菜でよいという提案』（グラフィック社）他。

## 海

に囲まれた東アジアの孤島には四季折々に恵みの雨や雪が降ります。豊かな水は森山に蓄えられ、川に集まり流れ、肥沃な大地と豊潤な海を人々に授けました。人々は湧水池に居を定め、縄文土器で煮炊きして、自然と共存共鳴するような暮らしを二万二千年間も続けました。古代の人々は、山も、森も、猪も、魚も、お芋も、災いをもたらす雷も地震も、良いこと悪いこと、強いもの、弱いもの、速いもの、怖いもの、すべてを神様だと信じ、神様といっしょに居るように暮らしました。だから、毎度の「たべごと」は、神様と交わる大事。まず手を洗い清めることから始めたことでしょう。周りを見渡しても、これほど清潔に注意する国はありません。きれいな水はあつてあたりまえ、嫌なことも水に流して、澄ませました。サッパリ気持ちよい毎

日の風呂と毎度の手洗いは、私たちの習慣になりました。清潔は美德となつて、抗菌グッズや清潔にまつわる商品が溢れ、観光客を驚かせます。

清い水の恵みから生まれた「きれいきたない」は、日本人の倫理観そのものです。でもね、あまりに潔癖にこだわってはいけません。「きれい」ばっかりなら病気になります。バイ菌なんてどこにもいます。真面目も過ぎると「くそ真面目」でしよ。不潔や不正にも、神経質にならず大らかに。嫌悪感がエスカレートすると、人間は不都合なものを排除したくなるからです。度を越えたのが「弱者虐待」、「殺人」。それを正しいと信じてしまうから人間って恐ろしい。「大調和」、バランスが一番大事です。嫌な菌だって、人間にとって都合のいい菌ばかりにならぬように頑張っているのです。よい心だけなんて嘘。あなたも半分は「悪もん」やと知ってますか？

良いと悪いの間に「知恵」があり、強いと弱いの中に「やさしさ」がある。私は「わるさ」でしたから「ええかげんにしときや」ってよく叱られました。「ええ加減いうのは、良くても悪くても、あかんこと」です。その時のその事の歩むべき道を考える。思考し続けることは、しんどいけれど、それが生きていくことで、ほんまの幸せやと思います。